



知って得する みまもりだより

文花



2017年12月号
vol.100
文花高齢者
みまもり相談室広報誌

フレイル予防で健康長寿に！

体、心、社会性が弱った状態を**フレイル(老化による衰え)**といい介護が必要となる手前の状態です。**フレイル**は、適切な時期に適切な対応をすることで、予防や改善が出来ます。



- ・最近、やせてきたかも
- ・走るとすぐに息切れする
- ・前より疲れやすくなった
- ・外出するのがおっくうになった



住み慣れた街で健やかに暮らし続ける為に

健康長寿に大切な3つの柱

栄養

バランスの良い食事をしっかり噛んでしっかり食べる！
たんぱく質をとりましょう



運動

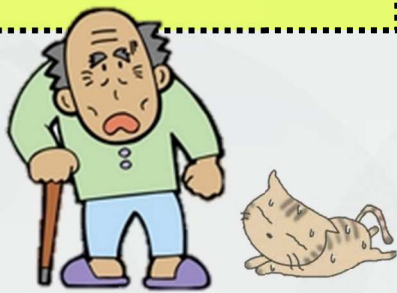
しっかり、たっぶり歩く
筋トレも！
転倒・骨折で寝たきりにならない！



社会参加

趣味・ボランティア・就労など
お友達とおしゃべりや食事を前向きな気持ちで！

3つの柱をうまく自分の生活サイクルに組み込み、心や体の働きを保っていくことが大切です。



元気に自立して日常生活を送ることが出来る「健康寿命」を伸ばし、住みなれた街で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けましょう！



文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】 担当地域 文花、立花
東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)
電話：03-3614-6511
〈相談受付時間〉
月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)



担当 青嶋 美千代 高橋 智代
にしやま ようこ 西山 洋子

ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/>

インフルエンザの予防接種

冬になると、インフルエンザが流行します。インフルエンザは普通の風邪と違い、突然の高熱、筋肉や関節の痛み、頭痛や全身の倦怠感などの症状が現れ、重くなると肺炎や脳炎などの合併症を引き起こします。対象の方には、**予防接種票が送付されております**。ご確認ください。

対象者：①平成29年12月31日現在65歳以上の方

②平成29年12月31日現在60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害（身体障害者手帳1級相当）のある方

***事業実施期間中に60歳・65歳の誕生日を迎えられる方については、誕生日以降に接種してください。**

接種期間及び回数：平成29年10月1日～平成30年1月31日まで

費用：2,500円

*ただし、生活保護受給者等と**平成29年12月31日現在75歳以上の方は無料**となります。

場所：送付された区内実施医療機関名簿をご参照ください。

問い合わせ先：保健予防課感染症係 03-5608-6191

ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が強く、ごく少量のウイルスが手指や食品などを介して口に入ることで感染します。

●外出後、トイレの後、調理や食事の前後、おう吐物やふん便を処理した後は、必ず手を洗いましょう。



①せっけんを泡立て、手のひらをこすります



②手の甲を伸ばすようにこすります



③指先、爪の間を念入りにこすります



④指の間を洗います



⑤親指と手のひらをねじり洗います



⑥手首もしっかりと洗います

せっけんを洗い流し、清潔なタオルで拭き取って乾かします。

●調理の際は、中までしっかり加熱しましょう。

特に二枚貝等ノロウイルス汚染の恐れのある食品の加熱は、中心温度85℃～90℃で90秒以上が目安です。



●おう吐物やふん便を処理する際は、素手で触らず、ビニール手袋を使用します。処理後の消毒は、市販の塩素系漂白剤（ハイターなど）を希釈したものを使用します。

【問い合わせ先】

感染症に関することは・・・保健予防課 感染症係 03-5608-6191

食中毒に関することは・・・生活衛生課 食品衛生係 03-5608-6943

その他、

高齢者に関することは・・・高齢者福祉課地域支援係 03-5608-6170